

Променете дишането си и ще промените целия си живот!



www.BulgarianBreathworkAssociation.com Българска Асоциация за Работа с Дъха

Фокусирането върху собственото ви дишане има значителен ефект върху благосъстоянието ви и нивата на стрес в организма. Предлагаме ви 7 здравословни причини за по-дълбоко дишане:

1

Стимулиране на мозъка

Когато се използва контролирано дишане по време на медитация, реално размерът на мозъка се повишава. Медитациите, които използват фокусиране върху дъха, имат потенциала да увеличат кортикалната дебелина, според изследване, проведено в Харвард през 2005г.

2

Подобряване на променливостта на сърдечната честота

По-малкият интервал между ударите на сърцето означава по-голям риск от сърдечен удар. Изследване от 2012 год. доказва, че дори неспортуващите хора, които само са започнали да дишат дълбоко, подобряват в пъти показателите си за променливостта на сърдечната честота.

Bulgarian Breathwork Association

Понижава нивата на стрес

Ако сте разсеян и вял, вероятно тялото ви е в режим на: "бой или бягство" и реагира на неосъзнат стрес. Ако отделите само 2-3 минути за фокусиране върху дишането си и се отпуснете съзнателно, вие ще помогнете на тялото си да се успокои и да спре да функционира през симпатиковата нервна система, която се задейства при критични ситуации. Осъзнатото отпускане включва парасимпатиковата нервна система, която се свързва със спокойствието в организма.

3

Облекчаване на тревожността & негативните емоции

Много от нас дишат изключително плитко по време на паника, стрес или конфликт. Но, това е естествена реакция на организма за посрещане на заплахи. Изместване на вниманието върху дъха ни помага да превъзмогнем тревожните и негативни емоции в такива ситуации. Миналата година австралийските учени доказаха, че дълбоко, 30 минутно дишане преди представление реално помага за преодоляване на сценичната треска.

4

Намалява тревожността

Изследване от 2007 година, публикувано в журнала на Уещите и преподаващи лекари, разкрива ясна тенденция - студенти, които дишат дълбоко преди изпит са много по-спокойни и показват значително по-високи резултати от останалите, защото имат повече кислород в мозъка, което ги прави по-уверени и по-концентрирани.

от БАРД

5

Понижава кръвното налягане

Според д-р Давид Андерсен от Националния Институт по Здраве в САЩ, за да понижите кръвното си налягане е достатъчно да пиете повече вода и да дишате бавно и дълбоко по минимум 15 минути на ден. Изследователи все още изследват как точно дълбокото и бавно дишане успокоява нервната система и разширява кръвните съдове, но дори и не напълно обяснен, ефектът е на лице!

6

Промяна на генната експресия

Десетки изследвания вече доказаха, че практики, които свързват ума и тялото (йога, бойни изкуства, дихателни техники) задействат в тялото механизми за отпускане и самолечение. Помогат му само да намери пътя към възстановяване по естествен начин. Така, без химия, имунната система се засилава. А с течение на времето човек се променя коренно, защото се променят реакциите му към стресовите ситуации.

7



за повече информация:

www.BulgarianBreathworkAssociation.com